

Bibliographie sélective

Le Roi Sommeil





Cette bibliographie vous permet de découvrir les fonds documentaires du CCSTI et de la médiathèque en lien avec l'exposition « **Le roi sommeil**» présentée par le CCSTI.
Les documents du CCSTI sont en consultation sur place à l'Info Ressources, ceux de la médiathèque peuvent être consultés ou empruntés.

Ouvrages

Jeunesse

Dormir / auteurs Elisabeth Brami, Philippe Bertrand. - Paris : Seuil, 1999. - 17 x 12 cm. - (Petits bobos, petits bonheurs)
Bébé lecteur (0-3 ans)
* Résumé : D'un côté, les petits bonheurs : se faire porter au lit dans les bras, faire de beaux rêves, aller dormir chez un copain... De l'autre, les petits bobos : faire un cauchemar, aller se coucher quand on n'a pas sommeil et avant tout le monde, faire pipi en dormant... Des livres à partager en famille.
Médiathèque La Turbine, section Jeunesse, AL.

Le cauchemar de Gaëtan Quichon / auteur Anaïs Vaugelade. - Paris : Ecole des loisirs, 2004. - 32 p. : ill. en coul. ; 19 x 14 cm.
Bébé lecteur (0-3 ans)
* Résumé : Parmi les soixante-treize petits cochons de la famille Quichon, il y a Gaëtan Quichon, qui a des démêlés avec un cauchemar.
Médiathèque La Turbine, section Jeunesse, AL.

Scritch scratch dip clapote ! / auteur illustrateur Kitty Crowther. - Paris : Ecole des loisirs, 2004. - 34 p. : ill. en coul. ; 19 x 16 cm. - (Lutin poche)
Baladalir.
Bébé lecteur (0-3 ans)
* Résumé : Tous les soirs, Jérôme commence à avoir peur dès que son papa et sa maman sont venus lui dire bonsoir. De drôles de bruits se font entendre et il va se réfugier dans la chambre de ses parents. Le papa de Jérôme l'emmène dehors pour lui montrer d'où viennent les bruits qu'il entend. Il a apprivoisé ses peurs.
Médiathèque La Turbine, section Collectivité, AL.

Dormir / auteurs Catherine Dolto-Tolitch, Colline Faure-Poirée, illustrateur Amélie Graux. - Paris : Gallimard-Jeunesse Giboulées, 2008. - 1 vol. ; 16 x 14 cm + 1 CD audio. - (Babil)
Bébé lecteur (0-3 ans)
* Résumé : Les rituels du sommeil, l'endormissement, le réveil, la sieste, les rêves et les cauchemars expliqués aux tout-petits. Le CD propose des conseils destinés aux parents.
CCSTI, 612.821 DOL.

Bonne nuit, beaux rêves / auteur Angèle Delaunois ; illustrateur François Thisdale. - Montréal : DE L'ISATIS, 2008. - + [32] p. : ill. en coul. ; 21 cm. - (Ombilic)
A partir de 3 ans
* Résumé : En compagnie du professeur Ombilic, découvre pourquoi tu rêves ou pourquoi tu fais des cauchemars. Combien d'heures de sommeil sont nécessaires aux enfants. Ce qu'il faut éviter et ce qu'il faut faire pour bien dormir.
CCSTI, 612.821 DEL.

Dico dodo / auteurs Catherine Dolto-Tolitch, Colline Faure-Poirée, illustrateur Alex Sanders. - Paris : Gallimard-Jeunesse Giboulées, 2003. - 1 vol. (58 p.) : illustrations en couleur ; 19 x 14 cm.
A partir de 3 ans
* Résumé : Ce petit dictionnaire du sommeil fait intervenir Petit Dodo, à la fois doudou, peluche et copain, pour répondre aux questions des petits sur le sommeil. Petit Dodo rassure les enfants et les aide à se préparer à bien dormir.
CCSTI, 612.821 DOL.

Alexis, chevalier des nuits : un conte à lire avant d'aller au lit / auteur Andrée-Anne Gratton ; illustrateur Pascale Constantin. - Montréal : Les Editions Les 400 coups, 2009. - + 32 p. : illustrations en couleurs ; 28 cm. - (Grimace)
A partir de 7 ans
* Résumé : Toutes les nuits, Alexis refuse de dormir dans son lit. Il le trouve trop petit, trop haut, trop mou, trop tout. La vérité, c'est qu'il y a trop de cauchemars dans son lit… Seul avec son courage et son épée, Alexis finira par régler le sort des méchants cauchemars. Enfin, presque tout seul...
CCSTI, 612.821 GRA.

La fabrique des rêves / auteur Sophie Schwartz ; illustrateur Cécile Gambini. - Paris : le Pommier, 2006. - 1 vol. (57 p.) : illustrations en couleur ; 18 x 13 cm. - (Les minipommes)
A partir de 9 ans
* Résumé : Des réponses aux questions que se posent les enfants sur le phénomène des rêves : comment les rêves se produisent-ils ? D'où viennent-ils ? Que voit-on dans un rêve ? Pourquoi certains sont-ils étranges ? A quoi servent-ils ?
CCSTI, 612.821 SCH.

Le laboratoire du sommeil / auteurs Sophie Schwartz, Irina Constantinescu ; illustrateur Sophie Jansem. - Paris : le Pommier, 2009. - 1 vol. (63 p.) : illustrations en noir et blanc ; 18 x 13 cm. - (Les minipommes)
A partir de 9 ans
* Résumé : Une petite fiction et des données scientifiques précises sur le sommeil : pourquoi dort-on la nuit ? Qu'est-ce que le sommeil paradoxal ? Pourquoi rêve-t-on ?
CCSTI, 612.821 SCH.

L'hibernation / auteur François Moutou ; illustrateur Gwen Keraval. - Paris : le Pommier, 2007. - 1 vol. (64 p.) : illustrations en couleur ; 18 x 13 cm. - (Les minipommes)
A partir de 9 ans
* Résumé : Les clés pour comprendre l'hibernation des animaux. Pourquoi l'ours, la marmotte, la chauve-souris hibernent-ils ? Comment arrivent-ils à mettre leurs corps en veille et à faire varier leur température interne ?
CCSTI, 571.1 MOU

Quand dormir devient un problème / auteurs Rébecca Shankland, Thomas Saïas ; illustrateur Muzo. - Paris : De La Martinière Jeunesse, 2006. - 112 p. : ill. en coul. ; 22 x 14 cm. - (Hydrogène)
A partir de 13 ans
* Résumé : Les conséquences des troubles du sommeil sur la vie privée ou au lycée peuvent s'avérer très dérangeantes. L'ouvrage aide les adolescents à déterminer s'ils souffrent d'un trouble du sommeil en essayant d'en repérer la cause et propose également des solutions…
Médiathèque La Turbine, section Jeunesse, 613.79 SHA
CCSTI, 613.79 SHA.

Adultes

Comment dormons-nous ? / auteurs Isabelle Arnulf, Delphine Oudiette. - Paris : le Pommier, 2008. - 1 vol. (63 p.) ; 16 x 10 cm. - (Les petites pommes du savoir)
* Résumé : Avec des rythmes de vie qui s'accélèrent et des contraintes socio-professionnelles de plus en plus marquées, la société actuelle ne fait pas la part belle au sommeil. Et pourtant, le temps de sommeil est loin d'être du temps perdu.
CCSTI, 612.821 ARN.

Comment rêvons-nous ? / auteur Isabelle Arnulf. - Paris : le Pommier, 2004. - 64 p. ; 16 x 10 cm. - (Les petites pommes du savoir)
* Résumé : Comment dort-on ? Dans quel sommeil rêve-t-on ? Pourquoi ne se souvient-on pas toujours de ses rêves ? Peut-on vivre ses rêves ? Les rêves des chats et ceux des hommes sont-ils différents ? Ce livre apporte les éléments les plus récents pour comprendre la curieuse machinerie cérébrale qui actionne la nuit le petit théâtre intérieur de chacun.
Médiathèque La Turbine, section Adulte, 612.821 ARN.
CCSTI, 612.821 ARN

Les mécanismes du sommeil : rythmes et pathologies / directeur de publication Sylvie Royant-Parola ; collaborateur Claude Gronfier. - Paris : le Pommier : Cité des sciences et de l'industrie, 2007. - 1 vol. (173 p.) ; 16 x 10 cm. - (Le collège de la cité)
* Résumé : Le point sur le sommeil : ses aspects neurobiologiques, chronobiologiques, le phénomène des rêves, le sommeil paradoxal, les insomnies, le somnambulisme, les cauchemars et la médecine du sommeil.
CCSTI, 612.821 ROY.

Petit éloge du sommeil : le sommeil de A à Zzz... / auteur Sean Coughlan. - Paris : Dunod, 2010. - 259 p. : illustrations en noir et blanc ; 20 x 13 cm.
* Résumé : Des anecdotes multiples, de l'histoire du lit jusqu'aux pathologies liées à la privation de sommeil et au somnambulisme.
Médiathèque La Turbine, section Adulte, 612.821 COU.
CCSTI, 612.821 COU.

Le sommeil dans tous ses états : un tiers de votre vie dans votre lit / auteur Damien Léger. - Paris : Plon, 2010. - 1 vol. (234 p.) ; 23 x 14 cm. - (Essais et documents)
* Résumé : Un point sur les dernières avancées scientifiques sur le sommeil démontrant que ce dernier est révélateur de l'individu. Il décrit les différentes phases, donne de nombreux conseils pratiques pour apprivoiser son horloge biologique et propose des solutions pour mieux dormir. En annexe, des questionnaires pour analyser la quantité et la qualité de son sommeil.
CCSTI, 612.821 LEG.

Sommeil : un enjeu de santé publique / Institut du Sommeil et de la Vigilance. – Monaco : Alpen Editions, 2005.
Résumé : Le but de cet ouvrage est de souligner l'ensemble des points qui font du sommeil une question de santé publique. Il vise à clarifier les connaissances actuelles et envisager des perspectives et des solutions.
CCSTI, 612.821

Une esthétique du sommeil / auteur Michel Covin. - Paris : Beauchesne, 1990. - 1 vol. (128 p.) ; 22 x 14 cm. - (Beauchesne essais)
* Résumé : Les représentations philosophiques et religieuses qui ont trait au sommeil, au repos.
CCSTI, 612.821 COV.

Nos horloges biologiques sont-elles à l'heure ? / auteur Alain Reinberg. - Paris : le Pommier, 2004. - 62 p. ; 16 x 10 cm. - (Les petites pommes du savoir)
* Résumé : Nos capacités physiques et intellectuelles varient avec les heures des jours et les mois des saisons. La chronobiologie se définit comme l'étude de ces rythmes, des modifications qu'ils peuvent présenter et des mécanismes qui les contrôlent. Retrace les grandes étapes de la découverte des rythmes et horloges biologiques.
Médiathèque La Turbine, section Adulte, 613.1 REI.
CCSTI, 613.1 REI.

Améliorer le sommeil des petits. - Paris : Larousse, 2008. - 200 p. ; 19 x 13 cm. - (Poches Larousse)
* Résumé : Des renseignements pour comprendre pourquoi son enfant dort mal et de nombreux conseils pour trouver la solution la mieux adaptée à ses besoins, avec des exemples concrets.
Médiathèque La Turbine, section Adulte, 618.92 GRA.

Le sommeil de votre enfant : mode d'emploi pour les parents d'un petit insomniaque / André Kahn. - Paris : O. Jacob, 2003. - 20 x 15 cm. - (Santé au quotidien / Edouard Zarifian)
Résumé : De nombreux parents sont confrontés aux problèmes de sommeil de leur enfant. Dans la plupart des cas, ils peuvent être facilement résolus. Comprendre pour mieux agir et réagir face à ces troubles du sommeil, telle est la démarche de ce guide où l'auteur nous décrit les différents cas de figures qu'il a rencontrés puis nous livre la ou les solutions.
Médiathèque La Turbine, section Adulte, 613.7 KAH.

Mon enfant dort mal / auteurs Marie-Josèphe Challamel, Marie Thirion. - Paris : Pocket : Retz, 1993. - 383 p. : illustrations en noir et blanc ; 18 x 11 cm. - (Pocket, 0244-6405. Parents-Enfants)
* Résumé : Des difficultés d'endormissement aux réveils nocturnes répétés, rares sont les enfants qui d'emblée savent dormir. M.-J. Challamel et M. Thirion, toutes deux pédiatres, répondent à ces problèmes.
Médiathèque La Turbine, section Adulte, 613.7 CHA.

Revues

Piloter ses rêves à sa guise. – p.71
La Recherche. n°446, novembre 2010.
CCSTI

Bac to basics : le sommeil. - pp.75-78.
La Recherche. n°416, février 2008.
CCSTI

La science des rêves. - pp.44-55.
Science et Vie junior. n°214, juillet 2007.
CCSTI

Spécial cerveau : comment notre cerveau se répare, se remodèle, se régénère. - pp.30-87.
La Recherche. n°410, juillet 2007.
CCSTI

Maladie de Parkinson : vivre ses rêves ne serait pas bon signe. – pp.76-79.
Science et vie. n°1072, janvier 2007
CCSTI

A quoi servent les rêves ? – pp.60-61
La Recherche. n°390, octobre 2005
CCSTI

Bac to basics : les rêves. – pp.71-74
La Recherche n°376, juin 2004
CCSTI

DVD

Sommeil, mon ami / PROSOM – 1 DVD, 20 minutes
Public : 6 à 12 ans
* Résumé : DVD interactif, qui propose une série de sketches de mise en situations autour du sommeil, ainsi qu'une partie informative sur la physiologie du sommeil.
CCSTI

Sommeil de l'enfant et de l'adolescent / Réseau Morphée, producteur Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé. – 1 DVD
* Résumé : Ce DVD traite du sommeil des bébés, des enfants et des adolescents, des bonnes pratiques, de l'environnement et des pathologies / syndromes et propose des Foires aux questions, ainsi qu'un quiz.
CCSTI

Mallette pédagogique

Coffret pédagogique / PROSOM
* Résumé : Ce coffret est composé d'un ensemble de fiches destinées à l'enseignant et aux élèves. Il propose des informations, des jeux, etc…
CCSTI

Exposition

Précieux sommeil / auteur Double Hélice. **-** 2009. **-** 9 panneaux ; 60 x 90 cm.
* Résumé : Nous passons plus d'un tiers de notre vie à dormir. A 60 ans, un être humain a dormi 20 ans et rêvé pendant 5 ans ! Nous avons la sensation de revivre après une bonne nuit : nul doute que le sommeil répare et reconstruit, même si les mécanismes en jeu restent encore très mystérieux.
CCSTI

Dossier pédagogique

Dossier pédagogique Roi Sommeil, réalisé par l'Espace des Inventions de Lausanne, pour accompagner les enseignants et les aider à approfondir l'exposition. Il présente les éléments d'information essentiels de l'exposition et propose des pistes pour aborder le sujet en classe.

Sites Internet

L'Association de promotion des connaissances sur le sommeil propose des formations, des ressources, des évènements et des documents pour tester le sommeil.
http://www.prosom.org

L'Institut national du sommeil et de la vigilance présente ses missions et fournit de nombreuses informations, tests, quiz, avis d'experts, lettre d'information…
http://www.institut-sommeil-vigilance.org/
Le site propose notamment un jeu des 7 erreurs
http://www.institut-sommeil-vigilance.org/insv-pages/sommeil-en-pratique.php

La Société Française de Recherche et Médecine du Sommeil est une société savante qui regroupe médecins, chercheurs et professionnels de santé impliqués dans la connaissance des mécanismes du sommeil et de ses troubles. Elle fédère les acteurs de cette discipline.
http://www.sfrms-sommeil.org/

Un réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil.
http://www.reseau-morphee.fr/
ainsi que son blog
http://www.morphee.biz/

L'association Sommeil et Santé regroupe malades et soignants ainsi que des personnes bien portantes pour faire reconnaître la pathologie du sommeil comme une priorité de santé publique.
http://www.sommeilsante.asso.fr/

La Mutuelle générale de l'Education nationale propose un module sur le sommeil, des paroles d'experts, des conseils…
http://www.mgen.fr/sommeil-reve/

L'Institut National de Prévention et d'éducation pour la Santé met en ligne différents documents consacrés au sommeil.
http://www.inpes.sante.fr

Le site de l'association française de narcolepsie propose des informations, des rendez-vous et une partie forum.
http://www.anc-narcolepsie.com/

La maladie du sommeil est expliquée sur le site de l'Organisation Mondiale de la Santé (définition, répartition, prise en charge, traitement, épidémies…)
http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs259/fr/index.html

Des informations sur la 11ème journée du sommeil le 18 mars 2011, consacrée au thème de la somnolence au quotidien.
http://www.institut-sommeil-vigilance.org/insv-pages/journee-du-sommeil.php

Le site d'informations scientifiques Futura Sciences propose un dossier sur le sommeil pour découvrir ses rythmes et ses troubles, l'insomnie, l'apnée, la narcolepsie, l'hypersomnie...
http://www.futura-sciences.com/fr/doc/t/medecine-1/d/tout-savoir-sur-le-sommeil_845/c3/221/p1/

L'université de Laval, au Canada, met en ligne des informations sur le sommeil des hommes, celui des animaux, des jeux, des conseils…
http://www.cours.fse.ulaval.ca/ten-20727/sitesdescours/000_12automne2003/20727/sommeil/index.html

Toujours au Canada, le Centre de sciences de Montréal propose une animation sur le sommeil.
http://www.lesommeil.ca/jeux_f.html

Un voyage au pays du sommeil, qui permet de comprendre comment dort un enfant, de son plus jeune âge jusqu'à l'adolescence.
http://www.erasme.org/libre/sante/animations/sommeil/accueil.swf

Le petit train du sommeil sur le site conseil des jeunes et futurs parents Parents et Infosbébés.
http://www.parents.fr/parent/toutes-les-animations/le-petit-train-du-sommeil



Bibliographie réalisée
à partir des fonds documentaires
du CCSTI et de la médiathèque

CCSTI La Turbine - Place Chorus
74960 Cran-Gevrier
www.laturbine.fr
04 50 08 17 07